

тыре доклада. Клауди Ривас раскрыла секреты работы спортивного психолога с профессиональными футболистами, сделала акцент на работе со звездами футбола; Ада Сараи Альбарран Карбахал, президент ассоциации, остановилась на вопросах «Психологического сопровождения в молодежной мексиканской футбольной команде Club Santos Laguna»; о «Тимбилдинге в спорте» рассказала доцент Джесика Хименес Аркос, а Карлос Перес представил доклад «Психологическая подготовка в студенческом футболе».

Итогом проведенной онлайн-конференции стало, во-первых, осознание реальных возможностей в построении глобального международного сотрудничества ученых в области спортивной психологии, во-вторых, развитие профессиональных связей между Ассоциацией спортивных психологов России и стран СНГ (АСП, Россия) с международными ассоциациями по спортивной психологии, в-третьих, обмен научными и практическими достижениями в области спортивной психологии с учетом кросс-культурных особенностей, обсуждение перспектив внедрения результатов исследований в области спортивной психологии в практику спорта.

УДК 7967012.68

**И. А. Родионова, В. И. Шалупин**

### **Дистанционное обучение студентов МГТУ ГА физической культуре во время самоизоляции при пандемии коронавируса**

В статье исследуются проблемы дистанционного обучения студентов МГТУ ГА по дисциплине «Физическая культура» в связи с карантином при пандемии коронавируса COVID-19. Была применена электронная дистанционная образовательная технология обучения. В сложившихся условиях возникла вероятность развития неблагоприятного функционального состояния обучаемых. Изучались особенности учебной деятельности студентов во время самостоятельного физического занятия в условиях самоизоляции и эмоциональная ре-

акция на нагрузку; оценивались биологические ритмы психофизиологических функций студентов с использованием теста «Самочувствие, активность, настроение» (САН).

*Ключевые слова:* дистанционное обучение, самостоятельная физическая тренировка, самочувствие, активность, настроение, онлайн-обучение.

I. Rodionova, V. Shalapin

### **Distance training of MSTU CA students in physical culture during self-insulation in the coronavirus pandemic**

The article examines the problems of distance learning for students of the Moscow State Technical University of Civil Aviation in the discipline “Physical Education” in connection with quarantine during the COVID-19 coronavirus pandemic. Electronic distance educational technology of education was applied. Under these conditions, the probability of developing an unfavorable functional state of the trainees arose. The features of the educational activity of students during independent physical training in conditions of self-isolation and the emotional reaction to the load were studied; biological rhythms of psychophysiological functions of students were assessed using the test “Well-being, activity, mood” (SAN).

*Keywords:* distance learning, independent physical training, well-being, activity, mood, online learning.

Двигательная активность является важным условием полноценной жизни и нормального физического развития, она повышает работоспособность и функциональные возможности организма. «Как правило, низкая физическая нагрузка в сочетании с высоким уровнем психологического напряжения приводят к снижению работоспособности человека» [1]. Во время занятий физической культурой у студентов вырабатывается положительное отношение к активной двигательной деятельности, приобретаются необходимые теоретические знания и методические навыки для формирования движений и здорового образа жизни.

В Московском государственном техническом университете гражданской авиации (МГТУ ГА) внедрена электронная дистанционная образовательная технология обучения по дисциплине «Физическая культура» в связи с вынужденной самоизоляцией вследствие пандемии по коронавирусу COVID-19. Был введен в действие Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 14 марта 2020 г. № 397 [2].

«Перед современным обществом стоит задача создания и развития новой образовательной системы. И не последнюю роль в ней будет играть инновационная система физического воспитания и спортивной подготовки» [3]. В связи с пандемией по коронавирусу COVID-19 студенты были переведены на дистанционное обучение. Рабочие программы по дисциплине «Физическая культура» были переработаны и адаптированы для подобной формы обучения, разработаны рекомендации для самостоятельной физической тренировки в условиях ограниченной подвижности. Одна из особенностей дистанционного обучения учебной деятельности студентов МГТУ ГА в этот период проявилась в том, что они вынуждены были много времени проводить за компьютером.

*Методы исследования.* Анализ самостоятельной учебной деятельности студентов по дисциплине «Физическая культура» в условиях самоизоляции, психологический тест «Самочувствие, активность, настроение» (САН) [4].

*Цель исследования:* изучение механизмов влияния самостоятельной физической тренировки на психофизическое здоровье студентов.

*Организация исследования.* В МГТУ ГА были проведены исследования с участием студентов 2-х курсов обучения в количестве 56 человек. Изучались особенности дистанционных образовательных технологий обучения по дисциплине «Физическая культура» в условиях самоизоляции при пандемии коронавируса COVID-19.

*Результаты и их обсуждение.* В МГТУ ГА традиционные требования для получения зачета по физической культуре состоят из практических, методико-практических и теоретических заданий. В связи с дистанционным обучением для выполнения зачетных требований в условиях самоизоляции студентам были даны не только теорети-

ческие, но и самостоятельные практические задания. Они получали индивидуальные контрольные домашние задания (КДЗ) из пройденных лекций, в которых должны были раскрыть тему своего теоретического задания и разработать комплекс физических упражнений. Этот подпункт плана был изложен у всех одинаково: «Комплекс физических упражнений для поддержания активной физической формы и сокращения сидячего образа жизни в условиях ограниченной подвижности». Дополнительно было дано задание пройти онлайн-тестирование с помощью психологического теста САН. Была предложена ссылка, где размещен этот тест. «Тест САН измеряет текущие самочувствие, активность и настроение респондента. Полученная по каждой шкале сумма находится в пределах от 10 до 70 и позволяет выявить функциональное состояние индивида в данный момент времени по принципу: < 30 баллов — низкая оценка; 30–50 баллов — средняя оценка; > 50 баллов — высокая оценка» [4].

В течение первой недели после получения задания студенты присылали для проверки содержание комплекса упражнений и результаты собственного тестирования. В последующие три недели студентам необходимо было выполнять этот комплекс упражнений дома (2–3 раза в неделю, в зависимости от своей физической подготовленности), записывать количество повторений, время тренировки, величину ЧСС до и после нагрузки, общее самочувствие и еще раз самостоятельно пройти тест САН.

В следующем КДЗ было дано дополнительное задание по усовершенствованию ранее разработанного комплекса физических упражнений за счет увеличения общего объема работы, количества упражнений и повторений. Это КДЗ также необходимо было выполнять в течение трех недель. После завершения этого срока, было задано пройти тест САН еще раз и прислать результаты.

После первых трех недель самостоятельных занятий объем нагрузки вырос с 40 до 45 мин., а после вторых — до 53 мин., количество упражнений в середине эксперимента возросло до 18, а в конце эксперимента значительно увеличилось (в среднем до 27 повторений каждого). Изменились и пульсовые показатели. Это свидетельствует не только о правильности предложенного способа занятий,

но и об улучшении здоровья и роста тренированности испытуемых. Об этом так же говорят и данные теста САН (табл. 1).

Таблица 1

**Общие данные контроля в условиях самоизоляции**

Показатели контроля состояния	Данные контроля в начале эксперимента	Данные контроля после 3 недель эксперимента	Данные контроля в конце эксперимента
Величина ЧСС до/после нагрузки (уд/мин)	73,4/130,7	69,1/127,8	59,6/125,2
Показатели «С»/«А»/«Н»	26,33/29,15/20,34	33,28/41,25/32,31	49,17/61,10/54,64
Эффективность предложенной системы (в баллах)	3,1	3,6	4,1

*Примечание:* «С» — самочувствие, «А» — активность, «Н» — настроение (в баллах).

По результатам проведенного исследования положительные состояния были отмечены у 62 % студентов. По окончании исследования их опрашивали для оценки эффективности предложенной системы занятий по 5-балльной шкале. Как видно из данных таблицы, субъективная оценка составила 4,1 балла в конце эксперимента. Это дает еще одно основание считать, что условия изоляции при пандемии преодолеваются легче, когда студенты мотивированы на реализацию собственных физических возможностей.

*Выводы и рекомендации.* Установлены особенности организации самостоятельной работы студентов МГТУ ГА при дистанционном формате обучения. Выявлено, что в условиях самоизоляции регулярные физические нагрузки оптимизирует настроение занимающихся. Но при таком формате обучения недостаточно использовать только теоретические задания, необходимо использовать средства физической культуры, способствующие повышению функциональных возможностей будущего специалиста.

## Литература

1. Шалупин В. И., Родионова И. А., Романюк Д. В. Применение комплекса психофизической тренировки и гимнастических упражнений в подготовке будущих специалистов гражданской авиации // Теория и практика физической культуры. 2019. № 10. С. 25–26.

2. Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы высшего образования и соответствующие дополнительные профессиональные программы, в условиях предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации : Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 14 марта 2020 г. № 397.

3. Подготовка педагога дополнительного образования в области физической культуры: психологическое сопровождение в детско-юношеском спорте : учебник / под общ. ред. А. В. Родионова. М. : Юрайт, 2020. 1-е изд. Сер. 68 Профессиональное образование. 251 с.

4. Experimental Psychic : журнал о практической психологии [Электронный ресурс]. URL: <https://experimental-psychic.ru/test-san/> (дата обращения: 17.10.2020).

## References

1. *Shalupin V. I., Rodionova I. A., Romanyuk D. V.* The use of a complex of psychophysical training and gymnastic exercises in the training of future civil aviation specialists // Theory and practice of physical culture. 2019. No. 10. P. 25–26.

2. On the organization of educational activities in organizations implementing educational programs of higher education and corresponding additional professional programs, in the context of preventing the spread of a new coronavirus infection in the Russian Federation : Order of the Ministry of Science and Higher Education of the Russian Federation dated March 14, 2020 No. 397.

3. Training of a teacher of additional education in the field of physical culture: psychological support in children and youth sports / ed. A. V. Rodionov. M. : Yurayt Publishing House, 2020. Ser. 68 Vocational education. 251 p.

4. Experimental Psychic : Journal of Practical Psychology [Electronic resource]. URL: <https://experimental-psychic.ru/test-san/> (accessed: 17.10.2020).